Примерное 10-ти дневное меню для детей 3-7 с 12 часовым пребыванием

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 неделя | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |
| **завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | Запеканка из творога | 150 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | Омлет натуральный | 200/8 | Каша «Дружба» | 200 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | Молочный соус | 30 | Кофейный напиток на молоке | 200 | чай | 200 | Чай с лимоном и сахаром | 200 |
| Бутерброд с повидлом | 40/10 | Какао с молоком | 180 | Бутерброд с повидлом | 40/20 | Бутерброд с маслом | 40/10 | Бутерброд с повидлом | 40 |
|  |  | Бутерброд с маслом | 40/10 |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | |  | **2 завтрак** |
| Сок яблочный | 100 | Сок абрикосовый | 100 | Сок яблочный | 100 | Груша свежая | 100 | банан | 100 |
| **обед** | | | | | | | | | |  | **обед** |
| Салат из моркови | 60 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 60 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | Салат из зеленого горошка | 60 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | Суп картофельный, протертый с гренками | 200/20 | Суп картофельный с горохом с гренками | 200/15 | Суп рисовый с мясом | 200 |
| Запеканка или рулет картофельный с мясом, соус томатный | 180  130 | Зразы из говядины | 70/7 | Плов из курицы | 220 | Котлеты мясная, томатный соус | 70/30 | Котлета рыбная | 75 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Капуста тушеная | 130 | Соус томатный | 30 | Макаронные изделия отварные | 150/5 | Картофельное пюре | 150 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Компот из кураги | 180 | Компот из свежих плодов | 200 | Компот из сухофруктов | 200 | Компот из шиповника | 200 |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | |  | **Уплотненный полдник** |
| Макароны | 130/5 | Каша манная молочная вязкая | 200/4 | Салат «Зимний» | 180 | Картофельное пюре | 180 | Яйцо вареное | 40 |
| Кабачковая икра | 30 | Бутерброд с сыром | 50/15 | Булочка домашняя | 70 | Кабачковая икра | 30 | Напиток йогуртовый | 200 |
| Сдоба обыкновенная | 70 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | Кисель из концентрата | 180 | Пряник глазированный | 30 | печенье | 50 |
| Чай с сахаром | 200 |  |  |  |  | молоко | 200 | яблоко | 100 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 неделя | | | | | | | | | |
| 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | |
| **завтрак** | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 150/5 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 | Каша манная молочная жидкая | 200/5 | Омлет натуральный | 180/8 | Каша пшенная молочная | 200 |
| Кабачковая икра | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 180 | чай | 200 | Кофейный напиток на молоке | 200 | Кофейный напиток на молоке | 200 | Чай с лимоном и сахаром | 200 |
| Бутерброд с маслом | 40/10 | Бутерброд с маслом | 40/10 | Бутерброд с маслом | 40/10 | Бутерброд с маслом | 40/10 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/15/5 |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | |  | **2 завтрак** |
| яблоко | 100 | Сок абрикосовый | 100 | груша | 100 | Сок виноградный | 100 | банан | 100 |
| **обед** | | | | | | | | | |  | **обед** |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | Салат из моркови | 60 | Салат из белокочанной капусты | 60 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 60 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | Рассольник ленинградский | 200 | Уха рыбацкая | 200/20 | Суп с клецками | 200 | Суп из овощей | 200 |
| Картофельное пюре, куриная котлета | 150/70 | Каша гречневая рассыпчатая | 150/5 | Оладьи из печени по-кунцевски  Соус томатный | 70/50  50 | Гуляш из курицы | 70/50 | Суфле рыбное | 70/3 |
| Компот из сухофруктов | 180 | Котлета мясная, соус томатный | 70/30 | Макаронные изделия отварные | 150/5 | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 130/5 | Картофельное пюре | 150 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Компот из свежих плодов | 180 | Компот из изюма | 180 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | Компот из свежих плодов | 200 |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | |  | **Уплотненный полдник** |
| Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая | 200 | Суп молочный с крупой | 180 | Рагу из овощей  яблоко | 180  100 | Манные биточки с повидлом | 180 | Яйцо вареное  апельсин | 40  100 |
| Ватрушка с повидлом | 75 | Пирог печеный с капустой | 70 | Бутерброд с сыром | 50/15 | Пряник глазированный | 30 | Напиток йогуртовый | 200 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | Какао с молоком | 180 | чай | 200 | молоко | 200 | Печенье | 50 |

Примерное 10-ти дневное меню для детей до 3 лет с 10-часовым пребыванием

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 неделя | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |
| **завтрак** | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | Запеканка из творога | 130 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | Омлет натуральный | 130/6 | Каша «Дружба» | 150 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | Молочный соус | 20 | Кофейный напиток на молоке | 150 | чай | 150 | Чай с лимоном и сахаром | 150 |
| Бутерброд с повидлом | 30/5 | Какао с молоком | 180 | Бутерброд с повидлом | 30/10 | Бутерброд с маслом | 30/5 | Бутерброд с повидлом | 30/5 |
|  |  | Бутерброд с маслом | 30/5 |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | |  | **2 завтрак** |
| Сок яблочный | 100 | Сок абрикосовый | 100 | Сок яблочный | 100 | Груша свежая | 100 | банан | 100 |
| **обед** | | | | | | | | | |  | **обед** |
| Салат из моркови | 40 | Салат из свеклы с растительным маслом | 40 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 40 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 40 | Салат из зеленого горошка | 40 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | Суп картофельный, протертый с гренками | 150/15 | Суп картофельный с горохом с гренками | 150/10 | Суп рисовый с мясом | 150 |
| Запеканка или рулет картофельный с мясом, соус томатный | 130/30 | Зразы из говядины | 50/5 | Плов из курицы | 150 | Котлеты мясная, томатный соус | 50/20 | Котлета рыбная | 50 |
| Компот из сухофруктов | 150 | Капуста тушеная | 110 | Соус томатный | 20 | Макаронные изделия отварные | 110/4 | Картофельное пюре | 120 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | Компот из кураги | 150 | Компот из свежих плодов | 150 | Компот из сухофруктов | 150 | Компот из шиповника | 150 |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 |
| **Полдник** | | | | | | | | | |  | **Уплотненный полдник** |
| Сдоба обыкновенная | 50 | Бутерброд с сыром | 30/10 | Булочка домашняя | 50 | Пряник глазированный | 25 | Напиток йогуртовый | 180 |
| Чай с сахаром | 150 | Чай с лимоном и сахаром | 150 | Кисель из концентрата | 150 | молоко | 175 | печенье | 25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 неделя | | | | | | | | | |
| 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | |
| **завтрак** | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 120/5 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/15 | Каша манная молочная жидкая | 150/4 | Омлет натуральный | 130/6 | Каша пшенная молочная | 50 |
| Кабачковая икра | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 150 | чай | 150 | Кофейный напиток на молоке | 150 | Кофейный напиток на молоке | 150 | Чай с лимоном и сахаром | 150 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | Бутерброд с маслом | 30/5 | Бутерброд с маслом | 30/5 | Бутерброд с маслом | 30/5 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/10/5 |
| **2 завтрак** | | | | | | | | | |  | **2 завтрак** |
| яблоко | 100 | Сок абрикосовый | 100 | груша | 100 | Сок виноградный | 100 | банан | 100 |
| **обед** | | | | | | | | | |  | **обед** |
| Салат из белокочанной капусты | 40 | Салат из моркови | 40 | Салат из белокочанной капусты | 40 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 40 | Салат из свеклы с растительным маслом | 40 |
| Борщ с капустой и картофелем | 150 | Рассольник ленинградский | 150 | Уха рыбацкая | 150/10 | Суп с клецками | 150 | Суп из овощей | 250 |
| Картофельное пюре, куриная котлета | 110/50 | Каша гречневая рассыпчатая | 110/4 | Оладьи из печени по-кунцевски  Соус томатный | 50  30 | Гуляш из курицы | 50/50 | Суфле рыбное | 50/3 |
| Компот из сухофруктов | 150 | Котлета мясная, соус томатный | 50/20 | Макаронные изделия отварные | 110/4 | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 110/4 | Картофельное пюре | 110 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | Компот из свежих плодов | 150 | Компот из изюма | 150 | Чай с лимоном и сахаром | 150 | Компот из свежих плодов | 150 |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 |
| **Полдник** | | | | | | | | | |  | **Уплотненный полдник** |
| Ватрушка с повидлом | 50 | Пирог печеный с капустой | 50 | Бутерброд с сыром | 30/10 | Пряник глазированный | 25 | Напиток йогуртовый | 180 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | Какао с молоком | 150 | чай | 150 | молоко | 175 | Печенье | 25 |